Burmese | မြန်မာ

Alcohol and drug | အရက် နှင့် ဆေးဝါး

Victoria has a highly specialised, diverse, and world renowned alcohol and drug treatment sector.

ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်မှာ မြင့်မြင့်မားမား အထူးပြုပြီး ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ဖြစ်တဲ့ ကမ္ဘာကျော် အရက်နှင့် ဆေးဖြတ် ဌာန တစ်ခု ရှိပါတယ်။

There are over 100 alcohol and other drug treatment service providers, including non-government organisations, community health services, and hospitals across metropolitan, regional, and rural Victoria.

အဲ့ဒီမှာ အရက်နှင့် အခြား မူးယစ်ဆေး ကုသမှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှု ဖြန့်ချီပေးတဲ့သူတွေ တစ်ရာကျော်ရှိပြီး အစိုးရ မဟုတ်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေ၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်ဌာနတွေ၊ နှင့် ဆေးရုံတွေ အပါအဝင်ဖြစ်ကြပါတယ်၊ ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ် တစ်ဝန်းမှာရှိတဲ့ လူဦးရေထူထပ်တဲ့နေရာတွေ၊ နယ်စွန်ဒေသတွေ၊ ကျေးလက်ဒေသတွေမှာ ဖြစ်ကြပါတယ်။

Victoria's alcohol and drug treatment services provide access to a range of different treatment options, including counselling, withdrawal, residential rehabilitation, day programs, outreach, support groups, online and self-directed help, and a range of community-based services, including opioid replacement therapy.

ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်ရဲ့ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုတွေဟာ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံဖြစ်တဲ့ ကုသမှု နည်းလမ်းတွေကို ဆောင်ရွက်ပေးကြပါတယ်၊ ဆွေးနွေးအကြံပေးကုစားခြင်း၊ ဆေးထခြင်း၊ နာလန်ထကောင်းမွန်ရေးဌာန၊ နေ့ အစီအစဉ်တွေ၊ ရပ်ဝေးဝန်ဆောင်မှု၊ အထောက်အကူပြုအုပ်စုတွေ၊ အွန်လိုင်းနှင့် ကိုယ်တိုင်ညွှန်ကြားပံ့ပိုးမှု အပါအဝင်ဖြစ်ကြပြီးတော့ အမျိုးမျိုးဖြစ်တဲ့ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို အခြေခံတဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေဖြစ်ကြပါတယ်၊ ဘိန်းအစားထိုး ကုထုံး အပါအဝင်ဖြစ်ပါတယ်။

There is also a range of services specifically designed to meet cultural and age specific needs.

အဲ့ဒါတွေမှာ ဝန်ဆောင်မှု အမျိုးမျိုးတွေလည်းရှိကြပြီး အထူးသဖြင့် သီးခြား ယဉ်ကျေးမှုနှင့် အသက်အရွယ် လိုအပ်ချက်တွေကို ကိုက်ညီပေးဖို့ ဒီဇိုင်းပုံဖော်ထားပါတယ်။

"About 40,000 Victorians per year access our drug and alcohol treatment support system. The best way to find out about the system is to call a service called DirectLine, or get in touch through the internet. The other way to access the system is to go through your GP, or other health services

"ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်သူပြည်နယ်သား အယောက် 40 000 (လေးသောင်း) ဟာ နှစ်စဉ် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ မူးယစ်ဆေးနှင့် အရက်ဖြတ် အထောက်အပံ့ စနစ်ကို ရယူကြပါတယ်။ စနစ်အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်လို့ ရှာဖွေဖို့

The Victorian Health System © Copyright State of Victoria 2017

that you might be involved with and they can make a referral and hook you up to the right source of support and assistance.

အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကတော့ ဝန်ဆောင်မှုဌာန တိုက်ရိုက် ဖုန်းလိုင်းကို ခေါ်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါမှမဟုတ် အင်တာနက်မှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ စနစ်ကို ရယူဖို့ နောက်တစ်နည်းမှာ သင်ရဲ့ GP ကနေတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါမှမဟုတ် သင်နှင့်ပါဝင်ပတ်သက်နေတဲ့ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်ဌာနတွေနှင့် ဆက်သွယ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ် သူတို့တတွေဟာ သင့်ကို လွှဲပို့ပေးနိုင်ပြီးတော့ သင့်ကို အထောက်အပံ့နှင့် ပံ့ပိုးမှု အမှန်အကန် ရယူဖို့ ဇစ်မြစ်ကို အချိတ်အဆက်လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

"The first thing to say about if anyone has got a problem with drug and alcohol is that they should feel comfortable to talk to their doctor about that because if we don't know, we can't help. There's nothing to be ashamed of and people will listen to you and support you in a way that you're comfortable with."

"ပထမဦးဆုံး ပြောဆိုဖို့ ရှိတာကတော့အကယ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက်မှာ မူးယစ်ဆေးဝါး၊ အရက်နှင့်ပတ်သက်လို့ ပြဿနာရှိရင် အဲ့ဒီလူအနေနှင့် အဲ့ဒီပြဿနာအကြောင်းကို သူတို့ရဲ့ဆရာဝန်နှင့် ပြောဆိုဖို့တွက် သက်သောင့်သက်သာရှိသင့်ပါတယ်၊ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အကယ်လို့ ကျွန်ုပ်တို့ မသိရင် ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီမပေးနိုင်ပါဘူး။ ဘာမှ ရှက်စရာ မလိုပါဘူး၊ လူတွေဟာ သင့်ကို နားထောင်မှာဖြစ်ပြီး သင့်ကို အထောက်အကူပေးမှာပါ၊ သင် အဆင်ပြေမည့် နည်းလမ်းတစ်ခုနှင့် အထောက်အကူပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။"

"They will focus on the goals from your perspective and it can be supportive in a way that appeal to your resources and really gives you an extra person to just work things out with and just explore what's going on for you. Any type of person can have a drug and alcohol issue. It could be an older person that's living alone that's in fact depressed and actually drinking excessively. It could be a high functioning executive, or a lawyer, or someone having drug problems."

"သူတို့ဟာ သင့် အမြင်ရှုထောင့်ဘက်ကနေ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်တွေကို အာရုံစိုက်ပေး မှာဖြစ်ပါတယ်၊ အဲ့ဒါဟာ အထောက်အကူပေးနိုင်ပါတယ် သင် ရရှိနိုင်တဲ့ အရာတွေနှင့်လိုက်ဖက်တဲ့ နည်းလမ်းနှင့် အထောက်အကူပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ် သင့်ကို လူနောက်ထပ်အပိုတစ်ယောက် အမှန်တကယ် ထပ်ဆောင်းပေးလိုက်သလိုဖြစ်ပြီး အဆင်ပြေအောင် လုပ်ဖို့သာဖြစ်ပြီးတော့ သင့် အတွက် ဘာဖြစ်နေသလဲဆိုတာကို စူးစမ်းဖို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုလူအမျိုးအစားမဆို ဆေးဝါးနှင့် အရက် ပြဿနာ ရှိနိုင်ပါတယ်။ အသက်ကြီးသူတစ်ယောက် ဖြစ်နိုင်တယ် တစ်ဦးတည်းနေထိုင်ပြီး အမှန်စင်စစ် စိတ်ကျရောဂါရှိပြီးတော့ အရက်ကို အလွန်အကျွံ သောက်သုံးနေတာလည်း

The Victorian Health System © Copyright State of Victoria 2017

ဖြစ်နိုင်ပါတယ် အဆင့်မြင့် အလုပ်အမှုဆောင် အရာရှိတစ်ဦး ဖြစ်နိုင်တယ် ဒါမှမဟုတ် ရှေ့နေတစ်ဦး ဒါမှမဟုတ် မူးယစ်ဆေးပြဿနာရှိနေတဲ့ တစ်စုံတစ်ယောက် ဖြစ်နိုင်တယ်။"

"Some people need a lot of support, a lot of care. Some people need residential programs to go to to have time out. Other people are able to do, undertake that withdrawal, do that detox at home with the support of family and loved ones. There are also services we provide where people can be supported in their own homes."

"လူတစ်ချို့ဟာ အင်မတန်များတဲ့ အထောက်အပံ့တွေ၊ စောင့်ရှောက်မှုတွေ လိုအပ်ပါတယ်။ လူတစ်ချို့ဟာ ဆေးအရက်ဖြတ် အစီအစဉ် လိုအပ်ပါတယ်၊ ဖြတ်တောက်ပေးရမည့် ဆေးပြတ်အချိန်တွေ ရရှိဖို့ အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ချို့ လူတွေဟာ ဆေးဖြတ်တာကို လုပ်နိုင်တယ်၊ ဆေးထမှုကို ကိုင်တွယ်နိုင်ပြီးတော့ အိမ်မှာ ကိုယ်ဆိပ်ဖြေဖို့ မိသားစုနှင့် ချစ်ခင်ရသူများရဲ့ အထောက်အပံ့နှင့် လုပ်ကြပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ပေးတဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေလည်း ရှိပါတယ် လူတွေကို သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အိမ်တွေမှာဘဲ လုပ်ပေးနိုင်တာတွေ ရှိပါတယ်။"

"My best advice would be to accept and own the problem, and realise that you need to get help, but also that there's plenty of help out there. Starting at your local doctor's, is a good starting place. Otherwise, the community health centres I would recommend, and certainly perhaps investigating online for any relevant services and information as to where you might go for assistance would be the way to go I would think. The earlier you can make a step towards accessing help, the better it will be and the more chance you've got of making a quicker recovery.

"ကျွန်ုပ်ရဲ့ အကောင်းဆုံး အကြံဉာဏ်ကတော့ သင့်ရဲ့ ပြဿနာကို လက်ခံပြီး သင် ကုသဖို့အကူအညီလိုတာကို သိရှိဖို့ဖြစ်ပါတယ်၊ အင်မတန်များပြားတဲ့ ကုသမှုအကူအညီတွေ ရှိနေတာကိုလည်း သိရှိဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့် ဒေသခံ ဆရာဝန်နှင့် စတင်တွေ့ဆုံတာဟာ ကောင်းတဲ့ စပြီးကုသရမဲ့ နေရာတစ်ခုပါဘဲ။ တစ်နည်းပြောရရင် အသိုင်းအဝိုင်း ကျန်းမာရေး စင်တာတွေကို ကျွန်ုပ် အကြံပြုလိုပါတယ်၊ ဟုတ်ပါတယ်၊ အွန်လိုင်းမှာ စုံစမ်းတာမျိုး၊ အွန်လိုင်းဟာ သက်ဆိုင်တဲ့ ဘယ်လို ဝန်ဆောင်မှုတွေနှင့် အချက်အလက်တွေကို စုံစမ်းတာမျိုးဖြစ်လို့ သင် အကူအညီ တောင်းခံမည့်နေရာ ဖြစ်တဲ့အကြောင်း ကျွန်ုပ် ထင်မြင်ပါတယ်။ စောစော သင် အကူအညီရယူဖို့အတွက် ခြေလှမ်း လှမ်းနိုင်လေ ပိုမိုကောင်းမွန်လေဖြစ်ပြီးတော့ သင့်အနေနှင့် ပိုပြီး အခွင့်အလမ်းရလေဖြစ်ပါတယ် မြန်မြန် နာလန်ထကောင်းမွန်လာဖို့အတွက် အခွင့်အလမ်းရလေ ဖြစ်ပါတယ်။

The Victorian Health System © Copyright State of Victoria 2017

For assistance contact DirectLine on 1800-888-236.

For more information visit: betterhealth.vic.gov.au/alcoholanddrug

ကူညီပံ့ပိုးမှုအတွက် တိုက်ရိုက်ဖုန်းလိုင်း 1-800-888-236 ကို ဆက်သွယ်ပါ။

ပိုမိုသိရှိလိုတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေ အတွက် betterhealth.vic.gov.au/alcoholanddrug မှာကြည့်ရှုပါ။

The Victorian Health System © Copyright State of Victoria 2017